



SERIEKAMPER 9-19 år

Gjelder også treningskamper

Smittevernets 3 HOVEDREGLER:

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. Vær nøye med hygiene – vask hendene. Ofte!
- C. Hold avstand, og unngå unødvendig nærkontakt – alltid.

- Det er lov med publikum/tilskuere/foresatte. Det totale antall personer i håndballhallen/arenaen samtidig skal ikke overstige 200 personer i Lørenskoghallen og 50 pr bane i Fjellhamarhallen. Spillere er å regne som publikum og inngår i maks 200/50 personer.
- Trenere/ledere påført kamprapporten, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene, skal ikke regnes med.
- Laget som er satt opp som arrangør, må ha en Covid-vakt.
- Alle som skal inn i hallene må skrive opp navn og tlf.nr på liste ved inngangen.
- Tilskuere kan ikke komme inn i hallen før tidligst 5 minutter før kampstart.
- Publikum skal sitte med 1 meters avstand. Familiemedlemmer eller husstandsmedlemmer kan heller ikke fravike denne regelen.
- **Kamper i Fjellhamarhallen:** Maks 50 stk publikum pr bane. Spillere er inkludert i publikum. Vi tar høyde for at et lag har 14 spillere, slik at det er 28 spillere pr bane. Det betyr at det er tillatt med maks 22 tilskuere pr bane. Hvis det er kamper på en eller to baner, benytt bane 3 og 1 og ta opp skilleveggene slik at det kan settes stoler til publikum utover på bane 2.
- **Kamper i Fjellhamarhallen:** Garderober kan ikke benyttes, brukes kun til toaletter.
- **Kamper i Lørenskoghallen:** Det er plass til 104 tilskuere på tribunen og publikumsantallet kan ikke overskride dette til enhver tid. Spillere er ikke inkludert i 104 tilskuere. Garderober kan ikke benyttes. Egne toaletter.
- Stolene på innbytterbenken skal settes opp med 1 meter avstand
- Lagledere på både hjemme- og bortelag må ha fullstendig spillerliste. Dette for å ha kontroll ved eventuell smittesporing. Skriv tlf.nr til lagleder på kamprapporten. F.o.m 13 år hentes spillerlister fra turneringsadmin (TA). 8-12 år må levere spillerliste i sekretariatet.
- Det skal settes ut desinfeksjonsmiddel ved inn/utgang
- Alle kontaktflater (dørhåndtak, kraner på vask, etc) skal tørkes med såpe/vann eller antibac, etter at kampen er ferdig.
- Alle skal til enhver tid holde minst 1 meter avstand. Det er kun på spilleflaten av avstandsregelen kan fravikes.
- Oppvarming bør legges opp ute så lenge været tillater det.
- Ingen sidebytte i kamper i 16-årsklassen og yngre.
- Vær obs på at når dere skal spille bortekamper, så kan det være andre regler når det gjelder garderober, tilskuere, når man får komme inn i hallen, gjennomføring av lister, etc. Sjekk ut denne siden for å se hvilke retninglinjer for gjelder i ulike haller:
<https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info/klubber-og-hall/oversikt-over-retningslinjer-i-hallene/>

Region Øst har sagt at man kan omberamme kamper hvis det er grunnlag for det. For å gjøre det lettere har vi nå laget et egenerklæringsskjema som kan fylles ut av foreldre/foresatte, hvis en spiller er syk eller har symptomer på Covid-19, og dette skjemaet kan brukes til som grunnlag når man snakker med region Øst.

Grunnlag for å omberamme kamp ved sykdom.

3 eller flere spillere er:



#vierFIL



- Pålagt karantene av kommunelegen. Send da e-post til post@fjellhammer.no slik at klubben sender en bekreftelse til regionen. Trener/lagleder gir beskjed til motstanderlag og dommere.
- Er syke og/eller har symptomer på Covid-19, og har levert egenerklæringsmelding (se eget skriv)